

既是中学校长,又是跑马领头人 十五年奔跑,他只为兑现与学生的承诺

53岁的朱云方是宁波鄞州中学分管德育的副校长,他是闻名校园的跑马“大神”,也是学校首届学生马拉松俱乐部的领头人。自2004年开跑至今,他已经完成人生中的45个全程马拉松,跑马成绩达到了马拉松比赛业余组精英的水准。他是怎么成为跑马“大神”的?又是怎么用自己的一言一行去感染学生,让他们自发地加入学生马拉松俱乐部?



“2004年,我带了学校的第一届民办高中蓝青班。当时,学生非常难管理,我每天苦口婆心,但成效甚微。”一看队伍不好带,朱云方便想尽办法引导他们。在高一的第一次运动会上,蓝青班取得了年级第一的好成绩。朱云方在班级里表扬学生们,鼓励他们再接再厉,没想到,有几个学生当场反驳他:“朱老师告诉我们要毅力,其实最容易的事情最不容易坚持做到。如果你能够每天坚持在操场上跑5圈,那么我们都听你的。”明知道学生用了激将法,朱云方却故意入了他们的“圈套”。

第二天一大早,朱云方就在操场跑开了。从2004年10月开始,蓝青班的学生们眼睁睁地看着朱老师每天雷打不动地出现在学校操场上,一跑就是整个学期。渐渐地,蓝青班里的学习氛围发生了微妙的变化。两年后,他圆满地送走了这届学生,“他们发挥得不错,所有的学生都考上大学,还有7个学生考上了一本。”这件小事,让朱云方深刻地意识到,其实学生的心中永远有一杆秤,而这杆秤就是老师的言行。

朱云方第一次参加马拉松比赛,也与学生的一个约定有关。

2013年9月,朱云方成了学校的德育副校长,同时又再一次担任班主任。教学几十年,朱云方认为,学会运动是学会生活的重要组成部分,锻炼身体则是学会运动最重要的内容。一开始,朱云方现身说法,给学

生讲述了他跑步后身体发生的神奇变化。学生们被他说得跃跃欲试,于是约定每天早上6:15开始在操场上跑两圈。坚持了一个学期后,班级的晨跑“逃兵”越来越多。朱云方在学生面前再一次立下承诺:“如果我参加了一个正式的马拉松比赛,那你们必须要在三年里坚持跑步。”

话虽如此,全程马拉松的42.195公里,对当时的朱云方来说,完全是一个可望而不可即的梦。于是,朱云方制定了周密的训练计划,利用家住东钱湖的地理优势,从绕湖半圈开始,慢慢加到绕湖一圈。在第一次快要实现绕湖一圈的目标时,他遭遇了跑步爱好者口中传说的“撞墙期”。想到自己与学生的约定,他走走停停,好不容易才坚持到了最后。

备战的几个月里,如果没有条件进行户外跑,他就在操场上进行枯燥乏味的“拉练跑”。学校400米的标准跑道,他先是从外到内跑8圈,再从内到外跑8圈,循环往复,直到完成自己设定的训练目标。有班里的学生问他是否觉得无聊,朱云方笑着回答,“跑步的过程就是一个挑战自我的过程,也是一个与自己进行心灵对话的过程。尽管会感觉到无聊、疲劳甚至孤独,但我相信只要坚持,再远的梦想也可以实现。”

自2014年开始跑马拉松以来,朱



云方战果累累。他先后参加了45场马拉松比赛,跑了北京马拉松、厦门马拉松、杭州马拉松、无锡马拉松四大金牌赛事。他个人的最好成绩3小时18分钟,是在2017北京马拉松赛上创造的。朱云方用自身的经历,向全校学生传达了一个信念:坚持是一种品格。

去年,鄞州中学成立了首届学生马拉松俱乐部,近20位高三学生自发地加入到跑步队伍中,朱云方是领头人。他希望通过跑步,让学生们能保持和灵魂深处的自我不断对话,在与懒惰、懈怠、无力的不断抗争中,成就自己。而他自己的跑马之路,也还在继续。

(通讯员 庞锦燕)

行者千里,柯桥“铁人”用车轮丈量最美风景

“在柯桥,有这样一位“铁人”,他曾经在半年内参加了四次国家级的业余组别铁人三项运动,次次进前十,更蝉联三次亚军。他的成绩是三项运动在两个半小时内完成。他,“来势汹汹”,以磅礴之力迅速成为“绍兴铁人”,圈内人敬称他为“行者成”。他喜欢骑行,驶过颠簸的路途,穿越黑暗的隧道,在旅途的终点体验成功。”

他叫徐建成。行者千里,他喜欢用车轮丈量最美风景。

徐建成是个“运动全才”。游泳、骑行、长跑、登山、羽毛球……绍兴的各运动群里都有他的一席之地。“为什么不参加一项把运动都‘连’起来的赛事呢?”优秀的身体素质和强大的自律能力让他厚积薄发,逐渐跻身中国铁人三项联赛40岁-44岁业余组的前三甲。

“不轻言放弃,永不言败”是他的参赛姿态。2017年7月,他在景宁参加铁三比赛,“常人都怕比赛遇到下雨天,我们是反过来的,”他说,当时烈日把路上的沥青都烤软了,踩在上面“又烫又粘”。好在徐建成的一家人都在赛道上为他加油助威,“家人在,底气足,什么都不

怕。”这个耿直的硬汉露出了幸福的笑容。

“骑行是门技术活,腰要柔软有力,腿部力量也要强大,充满爆发力和持久力,在上下坡和转弯道上,是最考验骑手的控车技术。”说着,徐建成分享起了骑行的小经验,在进行激烈骑行前一定要先进行充分的热身准备,每隔几分钟改变手放在车把上的位置,分别握下把、手变头、上把练习发力,以便让肌肉神经适应,并在有风或爬坡时释放力量。此外,还要让车座稍稍向上翘,保证身体得到必要的支撑……

相对于马拉松来说,“铁人三项”会有门槛,首先需要会游泳,其次,还需要一定的装备。“铁三比赛时需要自己带车过去,所以首先要买一辆公

路自行车。”但是,现在的徐建成,却有一辆“全世界最好的车”。

在绍兴的铁三群里,有一个叫“秋风将军”的达人小有名气。他是徐建成的好友,平日里两人总是互相切磋和分享经验。天有不测风云,“秋风将军”几年前因病离世。“突然失去一个好友,那段时间心里真的很难受,”徐建成说,令他意想不到的是,“秋风将军”把自己心爱的“战车”无偿赠给了他。

徐建成收到车的那一刻,惊讶和心疼之余,便是席卷而来的感动。“他只是换了一个形式陪在我身边,”徐建成眼眶湿润了起来,“从此,只要我骑上这辆车,就知道我不是一个人在战斗。”每每临近体能极限,这辆满载深情的“灵魂战车”总能带给徐建成

无尽的力量。

为了给爱车加上“不一样的色彩”,平日里爱动手的徐建成买来码表、液晶小电筒、支架、骑行包等系列装备,“别看这些小零件不起眼,它们可是给了我走就走的勇气。”他笑道。

选一个晴天,约上三五好友,一起骑着自行车,穿行于烂漫田野古屋旧祠间,哼着爱听的歌,感受家乡多彩的四季。骑行,是徐建成最喜欢的一项运动,他称之为“诗意的修行”。

“每当完成一次骑行,也是完成了一次思想和情感的加油,骑行的路程越远,你离自己的内心就越近。”徐建成如是说。

(通讯员 郦曼丽)